

УДК 64
ББК 37.279
С19

Переводчик Д. Шалаева
Редактор И. Беличева

Сасаки Ф.

С19 Прощайте, вещи! Новый японский минимализм / Фумио Сасаки ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2020. — 264 с.

ISBN 978-5-9614-3390-6

«Прощайте, вещи!» — книга самого известного минималиста в Японии и мировой бестселлер, переведенный на несколько языков. Ее автор Фумио Сасаки — обычный парень, который покупал кучу вещей, полагая, что это повысит его самооценку или сделает его счастливее. Когда он понял, что превратил свое и так небольшое жилище в забитое хламом пространство, то решил, что с него довольно и нужно что-то менять. Сасаки увлекся идеями минимализма и распрощался со многими вещами, которые ему мешали. Эффект оказался поразительным: он научился обходиться малым, стал меньше времени тратить на уборку, больше внимания уделять тому, что действительно важно, — и, по его собственному признанию, обрел истинные свободу и счастье.

В книге «Прощайте, вещи!» автор делится своим опытом, дает конкретные рекомендации и показывает, как минимализм может не только преобразить вашу квартиру, но и по-настоящему обогатить жизнь. Стать минималистом может каждый, и для этого не нужно все выкидывать, важно понять, что для вас ценно, и избавиться от всего остального.

УДК 64
ББК 37.279

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

BOOKTACHINI, MOU MONO WA HITSUYOU NAI.

© Fumio Sasaki, 2015
Russian translation rights arranged
with WANI BOOKS CO., LTD. through Japan
UNI Agency, Inc., Tokyo

© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «Альпина Паблишер»,
2020

ISBN 978-5-9614-3390-6 (рус.)
ISBN 978-0-393-60903-5 (англ.)

Содержание

Превращение в минималиста	7
О структуре книги	21
Введение	23
1. Почему минимализм?	31
2. В чем истоки нашего накопительства?	55
3. Практические рекомендации начинающим минималистам	81
Не останавливайтесь на достигнутом	139
4. Двенадцать перемен, которые произошли со мной, когда я распрощался со своими вещами	157
5. Чувствовать счастье вместо того, чтобы стремиться стать счастливым	243
Послесловие и максимум благодарностей	253
Памятка начинающему минималисту	259